Gesundes Pausenbrot

I. In Österreich hat ungefähr jeder fünfte Schüler zwischen 11 und 13 Jahren Übergewicht. Die Kinder essen zu viel, zu süß und zu fett. Limonaden, Weißbrot und Süßigkeiten dominieren nach wie vor im Speiseplan von Kindern. Der Schulbeginn ist die ideale Gelegenheit, um den Kindern ein richtiges Ernährungsverhalten mitzugeben. Eltern sollten diesen Zeitpunkt nutzen, denn sie können ihren Kindern helfen, Übergewicht zu vermeiden.

II. Es ist ganz einfach: Auch hier ist die Vörbildwirkung der Eltern sehr groß. Wenn sich der Vater und die Mutter nur vom Fast Food ernähren, darf es sie nicht wundern, dass auch die Kinder ungesundes Essen vorziehen.

III. Zu einer gesunden Schulpause sollen ein Getränk, Obst, Gemüse und Milchprodukte gehören. Jeden Tag soll man einen anderen Snack in die Schultasche packen. Gesundes Essen von zu Hause ist immer besser als Süßigkeiten, die die Kinder auf dem Schulweg kaufen. Man soll das Pausenbrot abwechslungsreich gestalten: Legen Sie Salatblätter dazwischen, geben Sie Karottenschnitze oder Paprikastreifen und immer auch ein Stück Obst mit. Packen Sie das Pausenbrot in bunte Behälter. Bei den Getränken empfiehlt man Fruchtsäfte und natürlich Wasser.

IV. Belegte Brote kann man zum Beispiel mit Käse, Schinken oder Wurst machen und sie mit frischen Kräutern belegen. Müsli ist auch ideal. Sehr wichtig ist Obst: ein Apfel, eine Birne oder eine Banane. Süßigkeiten, Brötchen und Burger sättigen nur kurz, haben viele Kalorien und wenige Nährstoffe, deshalb kommen kurz darauf Unkonzentriertheit und Hunger. Also sollen sie die Ausnahmen sein, nicht die Regel. Die Regeln für das Pausenbrot in der Schule sollen konsequent sein, denn Kinder brauchen Regeln und akzeptieren sie auch mit der Zeit.

Выберите завершение предложения в соответствии с содержанием текста.

Pausenbrote ...

1) sollen mehr Süßigkeiten enthalten.
2) sollen die Kinder auf dem Schulweg kaufen.
3) soll man hermetisch einpacken.
4) sollen jeden Tag verschieden sein.